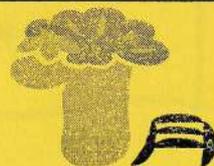




健康だより



奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

新年あけましておめでとうございます。

寒い日が続きますが、日光浴はされていますか？日光は全身の細胞の免疫力を刺激します。日光を吸収すると体がビタミンDを生成し、健康な免疫システムを促進、病原体やフリーラジカルと戦う能力を強化します。



積極的にからだを鍛えましょう



筋肉を使う運動

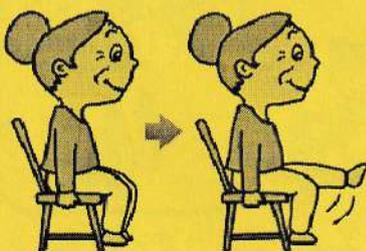
筋肉と骨に負荷をかけて、筋力をアップし骨を丈夫にします。マシンやダンベルがなくても自分の体重を利用しましょう。

有酸素運動

心肺機能を向上させ、ストレスの発散にも効果があります。ウォーキングや水泳、サイクリング、ラジオ体操などがあります。

なるべく両方の運動をするほうがいいですが、無理をせず、まずは自分のペースで続けていくことが大切です。

太ももを鍛える運動(1)



太ももを鍛える運動(2)



10～15回行います

椅子に座って、出来るだけ背筋を伸ばし、膝をゆっくり伸ばします。足をまっすぐにした状態で4つ数え、ゆっくり下ろします。(足首に重りをつ

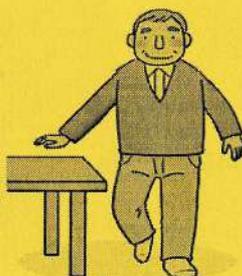
10～15回行います

仰向けに寝て、片方の足を伸ばし、もう片方の足は膝を曲げます。伸ばした足をそのままゆっくり上に上げて、4つ数えたらゆっくり下ろします。

ふくらはぎを鍛える



バランス感覚を鍛える



左右1分間ずつ・1日3回行いましょう



10～15回行います
つかまりながら、4秒かけてゆっくりかかとを上げて、4秒かけてゆっくり降ろす。

・バランスが悪い場合は軽く手をついてもよい
・目は開けたままで姿勢はまっすぐ。
・床に足が着かない程度に片足を上げる。



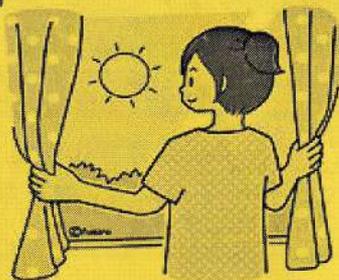


日光浴の効果



日光に含まれる赤外線と紫外線にそれぞれ健康効果が!!

冬の日光浴は地域にもよりますが、最低30分以上必要

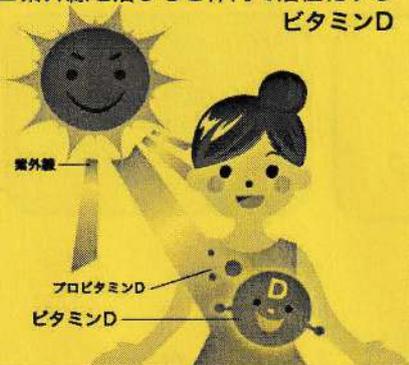


赤外線は体を温め、血行を良くして新陳代謝をアップ

紫外線にはビタミンDの合成を手伝う作用

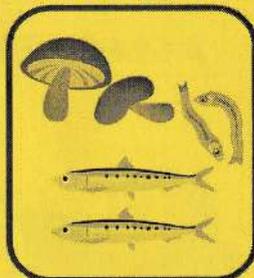


■紫外線を浴びると体内で活性化するビタミンD



免疫力を高めるために

ビタミンDが豊富な食品



- ・干しシイタケ
- ・しらす干し
- ・イワシ
- ・鮭

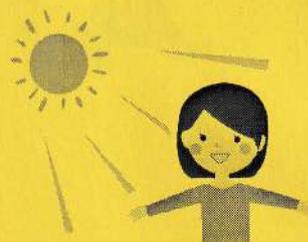
ビタミンDをつくる材料
ビタミンDのサポート役



- ・タンパク質 (肉、魚、卵)
- ・マグネシウム (海藻類)



日光に当たる
※ガラス越しでは効果がない



豚肉白菜ミルフィーユ



旬の白菜をつかった簡単メ

材料

材料(2人分)

豚しゃぶしゃぶ用薄切り肉…約200g

白菜…1/4枚

ごま油(大さじ3~5杯)・にんにく1玉

塩 ポン酢 万能ネギ(小口切り)

にんにくや豚肉はビタミンB1を多く含みます

ビタミンB1は手足の末梢神経や脳の中樞神経の働きを

①

白菜→肉→白菜→肉→白菜と重ねていき4当分ほどにカット土鍋にならべて、



②

にんにくを薄切りにして、ごま油できつね色になるまで炒める

③

②のごま油とにんにくを白菜にまんべんなくかけ、土鍋のふたをして弱火で約20分煮込む

④

白菜がしんなりしたら(食べごろになれば)できあがり! ポン酢は少量でおいしくいただけます